

Jobst Finke

Andrea Koch: Dreams and the Person-Centered-Approach*Ross-on-Wye: PCCS Books, 2012, 128 Seiten. ISBN 978 1 906254 47 6, € 17,99/£ 13,00.*

Bücher über die personzentrierte Arbeit mit Träumen gibt es nur sehr wenige. Schon insofern ist jede weitere Schrift zu diesem Thema als willkommen zu betrachten. Darüber hinaus verdient das vorliegende (in Englisch geschriebene) Buch eine ganz besondere Beachtung, weil die Autorin hier drei ausführliche Protokolle von Therapiegesprächen unterschiedlicher personzentrierter Ausrichtung vorlegt, in denen sie selbst jeweils die Rolle der Klientin innehat. Deshalb kann sie die drei personzentrierten Strömungen jeweils aus zwei verschiedenen Perspektiven beurteilen, aus der der Außenbeobachterin bzw. der Supervisorin und vor allem aus der einer Klientin, die die Wirkung der jeweiligen Vorgehensweise an sich selbst erfahren hat. Das verleiht natürlich der Beurteilung dieser verschiedenen Strömungen innerhalb des Personzentrierten Ansatzes eine besondere Authentizität. Darauf kommen wir noch zurück.

Die Autorin begründet zunächst, warum die Prämissen des Personzentrierten Ansatzes eine Beschäftigung mit Träumen besonders nahelegen. Träume haben ein besonderes kreatives Potenzial, weil sie als mentales Produkt des Schlafenden von den Kontrollen und Zwängen des Wachbewusstseins entbunden sind. Deshalb können, so die Autorin zum personzentrierten Traumverständnis weiter, das organismische Erleben und die „Weisheit des Organismus“ (Rogers) gerade im Traum zur Entfaltung kommen. Das Selbstkonzept ist eben im Traum weniger rigide und seine verleugnende Tendenz geringer, so dass hier auch bestimmte Aspekte dieses organismischen Erlebens eher in das Selbstkonzept integriert werden können und sich damit die Inkongruenz zwischen beiden verringert. Der Traum hat also von sich aus ein Selbstheilungspotenzial. Dieses Potenzial, und damit der das Selbstverstehen fördernde Traumprozess, kann durch eine personzentrierte Bearbeitung des Traums noch gesteigert werden.

Nach einer kurzen Darstellung der Konzepte der „Traumtherapie“ verschiedener personzentrierter Autor/innen gibt Andrea Koch wichtige Hinweise zum angemessenen Umgang mit Träumen und sie empfiehlt Therapeut/innen bzw. Berater/innen, zunächst auf die innere Bewegung der Traumbilder, auf ihren möglichen Wandlungsprozess während des Traumerzählens zu achten. Der Therapeut solle sich auf die Besonderheiten der Traumsprache einlassen und sich davor hüten, sie zu schnell in die lexikalisch diskursive Sprache des Wachbewusstseins zu übersetzen, sie also kurzschlüssig interpretieren zu wollen. Er solle sich vielmehr darauf beschränken, in einem geduldigen Prozess des Explizierens von Implizitem (analog dem Focusing-Prozess) den Klienten darin zu unterstützen, dieses selbst zu

tun. Dabei bestehe eine wesentliche Aufgabe des Therapeuten auch darin, dem Klienten ein Gefühl von Sicherheit und Freiheit in der therapeutischen Beziehung zu vermitteln, was nötig sei, damit sich der Klient auch beschämenden Aspekten, die in seinen Träumen auftauchen könnten, annähern und sich so dann mit diesen auseinandersetzen könne anstatt sie zur Behauptung des Selbstkonzeptes abwehren zu müssen.

Dabei ist der Klient der Experte eigener Träume, nur er hat sie geträumt, nur er kann sie sich in Erinnerung rufen und sie erzählen. Der Klient muss beim Verstehen seiner Träume einem inneren Kompass folgen. Der Therapeut muss so den Klienten den eigenen Weg gehen lassen und ihm dabei die Führung überlassen. Dies gilt besonders zu Beginn der Therapie, wenn der Klient noch unsicher und die Arbeit mit Träumen für ihn noch ungewohnt ist. Ganz besonders ist dies zu beachten bei eher ängstlichen Klient/innen mit Blockaden der Selbstexploration. Die Autorin betont auch, dass der Therapeut bei seiner Resonanz auf die Traumerzählung eigene Vorannahmen und Vorurteile erkennen und sie zunächst beiseite stellen muss, d. h. er darf sie nicht unbedacht in seine Interventionen einfließen lassen, weil das den Prozess des Traumverstehens seitens des Klienten blockieren oder gar verfälschen könnte.

Aus der Sicht des Rezensenten sind beim personzentrierten Therapieprozess seitens des therapeutischen Vorgehens indes zwei Seiten zu unterscheiden. Die eine Seite ist bestimmt durch ein nachfolgendes Verstehen, bei dem sich der Therapeut darauf beschränkt, die Äußerungen des Klienten in ihrem Sinngehalt achtsam nachzuzeichnen und ein eigentlich klärendes Verstehen weitgehend dem Klienten zu überlassen, indem dieser z. B. angeregt wird, ein Traumbild detailliert zu beschreiben. Die andere Seite ist durch ein vorausgehendes Verstehen zu charakterisieren, bei dem der offensichtliche, explizite Sinngehalt etwa einer Traumszene seitens des Therapeuten überschritten bzw. ergänzt und erweitert oder gar verändert wird. Dabei soll das bisher Unverständliche dieser Szene verstanden bzw. „besser“ verstanden werden. Ein bisher verdeckter, impliziter Sinn soll expliziert, oder, wie Rogers sagte, eine fehlende oder verzerrte Symbolisierung soll in eine „exakte“ überführt werden. Im Therapieprozess muss der Therapeut zwischen diesen beiden Seiten, dem achtsamen Begleiten des Selbstverstehens des Klienten einerseits und dem einen neuen Sinn erschließenden und insofern interpretierenden Verstehen andererseits, gewissermaßen oszillieren. Dabei müssen schließlich das Selbstverstehen des Klienten und das Verstehen des Therapeuten so in einen abgleichenden Austausch

kommen, dass eine authentische Verständigung „von Person zu Person“ resultiert.

Die Autorin beschreibt nun den therapeutischen Umgang mit der Traum Erzählung eindringlich und engagiert vor allem hinsichtlich der ersten Seite dieses Prozesses, während sie die zweite Seite eher zurückhaltend erörtert (wie dies bei den meisten Darstellungen Personzentrierter Therapie der Fall ist). Aber etwa durch Hinweise, dass der Therapeut dem Klienten ein „Stimulator“ sein soll, der für das Traumverstehen wichtige, die Einsicht fördernde Anregungen bzw. Verstehenshilfen gibt, macht die Autorin deutlich, dass diese Seite keinesfalls ausgeklammert werden soll.

Den zentralen Raum in der vorliegenden Schrift nehmen die Transskripte von drei „Traumgesprächen“ ein, die die Autorin mit namhaften Vertreterinnen unterschiedlicher personzentrierter Ausrichtungen führte, mit Helga Lemke als der Vertreterin der „klassischen“, beziehungsorientierten Ausrichtung der PZT, mit Barbara McGavin als einer Focusing-orientierten Therapeutin und mit Clara Hill, die einen neben personzentrierten auch psychodynamische und behaviorale Aspekte berücksichtigenden Ansatz vertritt. Hier ist zunächst natürlich der Mut der Autorin zu würdigen, Traumbearbeitungen, in denen sie als Klientin fungierte, zu veröffentlichen. Der Vorteil, den dieses Vorgehen für die Autorin Koch (und ihre Leser/innen) erbringt, liegt, wie schon gesagt, darin, dass sie die verschiedenen Vorgehensweisen auch aus der Klientinnenperspektive vergleichend beurteilen kann. So hat sie auch entsprechende Beurteilungsraster erstellt, wie etwa das Ausmaß der Abstraktion, d. h. der Neigung der jeweiligen Therapeutin zu den Traumbildern verallgemeinernde Parallelen zu Lebenssituationen und -ereignissen zu ziehen, die mehr emotional oder rational geführte Auseinandersetzung mit diesen Bildern und die verschiedenen Ebenen der zu schaffenden Einsicht.

Aus der Sicht der Außenbeobachterin beurteilt die Autorin die drei Traumbearbeitungen und lädt damit die Leser/innen

ein, das Gleiche zu tun. In Bezug auf die oben genannte Problematik der beiden Seiten bzw. Aspekte des *Einfühlenden Verstehens* in der Personzentrierten Psychotherapie war der Rezensent besonders an dem Traumgespräch von Helga Lemke als der Vertreterin des „klassischen“, beziehungsorientierten Konzeptes interessiert. Hier gewann er bald den Eindruck, dass diese Therapeutin sich keinesfalls wie jemand verhält, der alle Expertise nur beim Klienten sieht und die sich außerdem ganz non-direktiv und von jeglicher „Therapeutinnenzentrierung“ absehend darauf beschränkt, die Selbstaussagen ihrer Klientin lediglich wertschätzend nachzuvollziehen (wie man viele Darstellungen der Personzentrierten Therapie leicht missverstehen könnte). Vielmehr beginnt die Therapeutin Lemke sehr „zielführend“ die Klientin daraufhin zu lenken, ihre Traumbilder als Symbole für Alltagsprobleme oder innere Konflikte zu verstehen und sie zu „stimulieren“, Parallelen zu ziehen zwischen dem Thema ihrer Traumbilder und ihrer Lebenssituation und -geschichte. Die Therapeutin geht also beim Verstehen der „Traumwelt“ ihrer Klientin notwendigerweise von einem bestimmten „Vorverständnis“ aus (es gibt kein Verstehen ohne Vorannahmen), in das auch Aspekte personzentrierter Persönlichkeits- und Störungstheorie eingegangen sind. Dabei gibt Helga Lemke für das Selbstverstehen der Klientin so sehr weiterführende „Impulse“, dass man im Sinne der Hermeneutik auch von Auslegungen bzw. Interpretationen sprechen könnte.

Mit dem hier rezensierten Buch liegt eine gute, sehr eingängige, recht komprimierte und vor allem sehr praxisnahe Einführung in die personzentrierte Arbeit mit Träumen vor. Dabei ist hier als besonders instruktiv hervorzuheben, dass diese praxisnahe Darstellung sich auf die vergleichende Erörterung verschiedener Strömungen der Traumtherapie innerhalb des Personzentrierten Ansatzes bezieht. Durch diese Bezugnahmen auf ausführliche Behandlungsprotokolle zeichnet sich die vorliegende Schrift auch durch eine besondere Anschaulichkeit in der Darstellung der Traumtherapie aus.